

# 不要错过孩子生长发育的黄金时期

## 沧州市二医院专家解读儿童身高那些事儿

孩子们从一开始的呱呱落地,到后面的呀呀学语、蹒跚学步、蹦蹦跳跳,最后发育成熟,经历了一路的成长,无论从肢体形态、脏腑功能,还是思维逻辑、社交能力,都是一个富有连续性和阶段性有规律的发育过程。当然,在儿童发育早期,家长最为关注的是孩子的身高和体重,因为这两项是衡量孩子生长发育的基本指标。近期,咨询孩子身高和性发育的家长很多,家长认为春夏季节是孩子身高增长的关键时期,也就是老人常说的“一年之计在于春”,正好也顺应“春生、夏长、秋收、冬藏”的四季变化规律。就家长关于孩子身高问题的疑惑,今天做一下简单的科普。

### 1. 儿童身高的黄金时间是几岁?

经常会有宝妈说宝宝的身高矮是因为青春期还没到,到了青春期,孩子会长高的。其实这种说法是不对的。儿童在每个时期生长发育的速度是不一样的,



只有掌握了生长发育的规律,才能及时发现孩子的身高是否出现了问题,做到早期干预。在孩子生长发育过程中,有两个高峰,第一个是从出生到3岁这一段时间,第二个高峰是进入青春期以后,从出生到1岁的时候,这一年平均长25厘米,第二年能长12厘米,第三年能长10厘米,所以整个3年的话会长45厘米左右。青春期的话,一般有两到三年长得最快,整个青春期大概能长25到30厘米,所以儿童身高增长的关键时间是0到3岁和青春期两个阶段。这就提示我们,孩子身高的管理需要抓住两大黄金时期。

### 2. 父母身高都高,孩子就一定高吗?

这个问题也是我们被经常问到的。孩子的身高与遗传、环境、饮食、运动、情绪、性发育等都有关系。不管孩子遗传靶身高是好还是不好,孩子的身高都应该从小进行管理。因为遗传在身高中只占了70%,那么环境、饮食、运动、睡眠、情绪、早发育、肥胖等,这些因素在身高当中占了30%,甚至可能更多。如平时吃

3-18岁男孩身高表					3-18岁女孩身高表				
年龄	矮小	偏矮	标准	超高	年龄	矮小	偏矮	标准	超高
3岁	91.9	94.2	96.8	99.4	3岁	90.8	93.1	95.6	98.2
4岁	99.1	101.4	104.1	106.9	4岁	98.1	100.4	103.1	105.7
5岁	105.8	108.4	111.3	114.2	5岁	104.8	107.3	110.2	113.1
6岁	111.8	114.6	117.7	120.9	6岁	110.8	113.5	116.6	119.7
7岁	117.6	120.6	124	127.4	7岁	116.2	119.2	122.5	125.9
8岁	123.1	126.3	130	133.7	8岁	121.6	124.9	128.5	132.1
9岁	128	131.4	135.4	139.3	9岁	126.7	130.2	134.1	138
10岁	132.3	136	140.2	144.4	10岁	132.1	135.9	140.1	144.4
11岁	136.8	140.8	145.3	149.9	11岁	138.2	142.2	146.6	151.1
12岁	142.5	147	151.9	157	12岁	144.1	148	152.4	156.7
13岁	149.6	154.3	159.5	164.8	13岁	148.6	152.2	156.3	160.3
14岁	156.7	161	165.9	170.7	14岁	153.3	156.8	160.2	164.2
15岁	161.1	165.4	169.8	174.2	15岁	158.2	161.6	165.1	169.5
16岁	163.6	167.4	171.6	175.8	16岁	163.1	166.4	170.1	174.3
17岁	164.5	168.2	172.3	176.4	17岁	168.1	171.3	175.1	179.3
18岁	164.9	168.6	172.7	176.7	18岁	173.7	176.9	180.6	184.8

饭吃得少、挑食、厌食、消化不良、睡得晚的孩子,孩子的身高都有可能受到影响。还有一部分性早熟的孩子,因为性器官过早发育,骨骺端提前闭合,直接导致身高明显低于遗传靶身高。因此,身高的增长是由多种因素决定的,每一个因素都不容忽视。

### 3. 矮小的原因有哪些?

导致儿童矮小症的原因非常多,最常见的原因是垂体分泌的生长激素不足。垂体是一个非常重要的器官,这个器官非常小,大概一个立方厘米都不到,但是它却掌管着我们身体很多重要的内分泌功能,其中垂体掌管的一项功能就是生长发育。垂体可以分泌生长激素,生长激素在肝脏转化成胰岛素样生长因子1,通过胰岛素样生长因子1来促进我们骨骼的生长。如果垂体分泌的生长激

素少,就会导致孩子的身高矮小。另外还见于一些其他的内分泌疾病及染色体疾病,比如甲状腺功能减退症、特纳综合征等,这样的孩子也长不高,甲减会同时伴有智力障碍,特纳综合征还会有特殊面容及性发育的障碍。第三个原因,也见于先天性疾病或慢性消耗性的疾病,比如先天性心脏病、基因病、结核、肾病综合征等,这些疾病都会影响孩子的最终身高。因此,孩子矮小,我们需要仔细查找原因,需要对症治疗。

### 4. 骨龄、年龄,到底如何区分?

有些家长会问,测骨龄有什么用呢?其实人类有两种年龄,第一个是生活的年龄,第二个是骨骼的年龄。生活的年龄就是你过了几个生日就是几岁,而骨骼的年龄简称骨龄,医生需要通过拍摄左手腕骨的X线片,观察左手掌指骨、腕骨、桡尺骨下端的骨化中心的发育程度来确定,骨龄和生活年龄差值在一岁以内都是正常的。如果骨龄大于生活年龄1岁以上,有可能是性早熟、快进展型青春期、甲亢等疾病;如果骨龄小于生活年龄1岁以上,有可能是生长激素缺乏



症、甲减、体质性青春期发育延迟等。测量骨龄的最佳年龄最好在孩子三到十岁之间,一般来说,女孩的骨龄超过14岁,男孩的骨龄超过16岁,这时骨骺线已接近闭合,基本上就没有长高的机会了,所以家属要及早发现,及时干预。

### 5. 为什么要监测孩子的生长速率?

因先天因素和后天环境的不同,孩子身高的生长速度并不一致。有的家长担心孩子的生长速度变慢,是真的减慢还是正常范围内,需要正确判断。家长需要定期测量孩子身高,按日期做好记录,出现以下情况时,可初步判断孩子的生长速度减慢:1.连续多次测量结果均低于同性别、同年龄正常儿童平均值的10%以下;2.测量结果在第3百分位数以下;3.3周岁以上的孩子,每年生长速度小于5厘米。孩子的生长速度是判断所有生长障碍最直接、最简单有效的方法。通过监测生长速率,孩子生长加速和迟缓的情况可以显而易见,影响生长的因素



就能暴露出来,及时纠正更利于孩子健康成长。

### 6. 生长速度减慢如何判断?

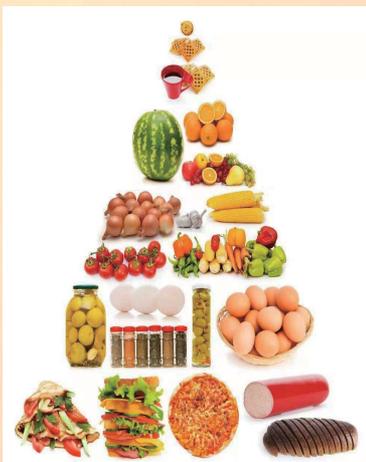
如果孩子3岁以前<7cm/y,3岁-青春期<5cm/y,青春期<6cm/y则应考虑生长速度减慢。

检查自己孩子身高是否正常,最简

单的办法就是和同龄的孩子比较,如果比同龄的孩子平均矮5厘米以上、长期坐在班级前二排等,就应引起重视去正规医院做相关检查了。

### 7. 日常生活中,怎样帮助孩子长高?

首先要均衡的营养,保证足够的蛋白质。建议每天250-500毫升牛奶,吃

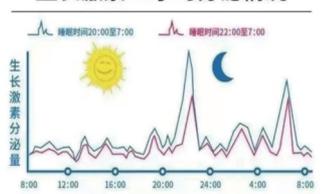


1-2个鸡蛋,适量肉类/谷类/水果蔬菜等。其次,坚持适当的体格锻炼,劳逸结合,建议时间20-40分钟为宜,有氧运动为主,比如跳绳、跳高等纵向向上的运动。第三,保证充足的睡眠,建议早睡早起。晚上分泌一天当中最多的生长激素,一定要抓住晚上的时间睡觉,保证高质量的睡眠。

### 8. 发现孩子矮小,家长应避免的误区?

盲目听信广告宣传的增高产品、盲目就诊、盲目等待都是不可取的,一定要

### 生长激素24小时分泌情况



到正规的医院就诊,做出准确的评估,根据孩子目前的情况,查找生长缓慢的原因,对症治疗。

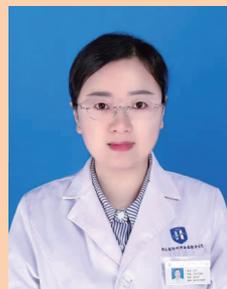
### 9. 中医药治疗身材矮小效果如何?

首先根据患者的体质、症状表现、舌脉等进行个体化的辨证施治,配制具有醒脾健脾、运脾开胃等功的中药方剂,这些方剂包含有助于促进生长发育的成分,通过调整体内的能量平衡,有助于儿童的身高增长。小儿推拿也是孩子容易接受的绿色疗法,通过在特定穴位刺激,调整体内的气血流动,平衡脏腑功能,可以促进生长发育,提高机体的抵抗力。对孩子来说,最好的就是食疗,让孩子食用一些有助于生长发育的食物,例如:枸杞、龙眼、山药等食物具有滋补益气的效果,有助于促进儿童的身高增长。中医治疗身材矮小具有一定的优势,在治疗过程中,家长需要积极配合医生的建议,并进行定期的随访。

总之,身高的管理要从娃娃抓起,定期监测生长速率,查找原因,及早发现,及时干预。在这里祝愿每个孩子都能快乐长高,唯有爱与成长不可辜负!

### 科室简介

河北省沧州中西医结合医院儿童康复科有医护及康复治疗师共20余人,其中高级职称1人、中级职称7人、硕士研究生8人、中华医学会康复专科护士1人,形成了良好的人才发展梯队,每年把专业人才送到北京、济南、湖南、郑州等地学习深造。为给患者创造舒适方便的治疗环境,现病房开放病床35张,门诊面积300余平方米,设儿童保健门诊、儿童生长发育门诊、小儿门诊、儿童康复治疗门诊。治疗上突出中医特色治疗优势,坚持中西医结合综合康复模式,以推拿、针灸、中药结合现代康复医学(PT、OT、ST等)技术,改善患儿运动功能、语言障碍、社交障碍等病情。科室突出个体辨证施治,运用异病同治、同病异治的原则,综合先进理疗设备(经颅磁、肌电生物反馈治疗、痉挛肌低频治疗仪、吞咽神经肌肉电刺激仪等),临床取得显著疗效。主要治疗疾病包括:身材矮小、性早熟、发育迟缓、脑性瘫痪、脑损伤后遗症、面瘫、斜颈、臂丛神经损伤、孤独症、语言智力落后、注意力缺陷多动障碍、抽动障碍,以及遗传代谢类疾病伴随运动、认知障碍等。



王芳,沧州中西医结合医院骨科院区儿科兼儿童康复科主任,硕士生导师,副主任中医师,毕业于山东中医药大学,从事儿科专业15年,擅长治疗儿童各系统疾病,尤其是小儿身材矮小、性早熟、脑瘫、自闭、发育迟缓、抽动症、多动症及中医体质调理。现任中国民族医药学会儿科分会常务理事、河北省中医药学会常务委员、河北省妇幼保健协会儿童康复委员会常务委员、河北省儿科学会儿保委员会常务委员、河北省妇幼保健协会儿童发育行为障碍专业委员会委员等。

门诊时间:周一至周六全天(门诊2楼9诊室)  
 联系电话:18031783832  
 2135908  
 地址:沧州市高新区向海路5号骨科院区